**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ДЕТИ БЕЗ НАРКОТИКОВ»**

**ПОЧЕМУ ОНИ ЭТО ДЕЛАЮТ?**

Подростковый возраст – возраст становления. Подросток еще плохо знает окружающий мир, плохо знает самого себя. Он торопится жить, он торопится войти в мир взрослых людей. Все хочется попробовать, обо всем хочется составить собственное мнение. Добавьте к этому массу новых проблем – от экономических до сексуальных, первые личные драмы и разочарования…

 Вот наиболее распространенные мотивы употребления наркотиков подростками:

- желание не отстать от компании, быть «как все» в своей группе сверстников;

- желание пережить эмоциональное приятное состояние («кайф»);

- поиск фантастических видений, галлюцинаций («поймать глюки»);

- стремление «забыться», отключиться от неприятностей;

- любопытство, желание испытать неизведанное.

Есть еще и внешние причины:

- жестокое обращение с подростком в семье;

- несостоятельность в учебе;

- алкоголизм родителей;

- эмоциональное отвержение со стороны матери;

- постоянные конфликты между родителями;

- бунт против чрезмерной опеки со стороны родителей.

Всегда важно понять, чем вы реально можете помочь своему ребенку (дать совет или изменить конкретную ситуацию).

**ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ВОЗМОЖНОГО УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ**

***Физиологические признаки:***

—    бледность или покраснение кожи;

—    расширенные или суженные зрачки, покрасневшие или мутные глаза;

—    несвязная, замедленная или ускоренная речь;

—    потеря аппетита, похудение или чрезмерное употреб­ление пищи;

—    хронический кашель;

—    плохая координация движений (пошатывание, спо­тыкание);

—    резкие скачки артериального давления;

—    расстройство желудочно-кишечного тракта.

***Поведенческие признаки:***

—    беспричинное возбуждение, вялость;

—    повышенная или пониженная работоспособность;

—    нарастающее безразличие ко всему, ухудшение па­мяти, внимания;

—    уходы из дома, прогулы в школе по непонятным при­чинам;

—    трудности в сосредоточении на чем-то конкретном;

—    бессонница или сонливость;

—    болезненная реакция на критику, частая и резкая смена настроения;

—    повышенная утомляемость;

—    избежание общения с людьми, с которыми раньше были близки;

—    снижение успеваемости в школе;

—    постоянные просьбы дать денег;

—    пропажа из дома ценностей;

—    частые телефонные звонки, использование жаргона, секретные разговоры;

—    самоизоляция, уход от участия в делах, которые рань­ше были интересны;

—    частое вранье, изворотливость, лживость;

—    уход от ответов на прямые вопросы, склонность со­чинять небылицы;

—    неопрятность внешнего вида;

—    склонность к прослушиванию специфической музы­ки;

—    проведение большей части времени в компании асо­циального типа.

***Очевидные признаки:***

—    следы от уколов (особенно на венах), порезы, синяки;

—    бумажки и денежные купюры, свернутые в трубоч­ки;

—    закопченные ложки, фольга;

—    капсулы, пузырьки, жестяные банки;

—    пачки лекарств снотворного или успокоительного дей­ствия;

—    папиросы в пачках из-под сигарет.

**ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

1. Разберитесь в ситуации. Не паникуйте. Зависимость от наркотика хотя и формируется достаточно быстро, все же на это требуется время. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы сами справиться с ситуацией или вам нужно обратиться за помощью.
2. Сохраните доверие. Не поднимайте голос, не угрожайте – это, скорее всего, оттолкнет подростка, заставит его замкнуться. Будет лучше, если вы сможете на равных поговорить со своим ребенком, обратиться ко взрослой его части личности. Особенно ценным для сохранения доверия мог бы быть разговор с подростком о вашем собственном опыте (о первом опыте употребления алкоголя).
3. Оказывайте поддержку. «Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу тебе помочь» - вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка.
4. Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным вещам (табак, алкоголь). Ведь вы являетесь примером в поведении ребенка.
5. Обратитесь  к специалисту. Специалист сможет более точно и объективно оценить ситуацию и вместе с вами и вашим ребенком попробовать найти выход из трудного положения.

***Не пытайтесь справиться с бедой сами — обратитесь к специалистам!***